Hostesa

MENÚ: SENSE PEIX NI MARISC

Vedruna Manlleu

MAIG 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125			**01** FESTIU	**02** DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
05 Macarrons amb salsa de xampinyons Truita francesa casolana Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	**06** Crema de verdures de temporada Cigrons saltejats amb panses i verdures Pa blanc/integral i Iogurt natural	**07** Arròs tres delícies Carn magra a la planxa Tomàquet amanit Pa blanc/integral i Fruita fresca	**08** Patates estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	**09** Crema de pèsols, porro i pera Pollastre amb salsa de pastanagues Patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca
12 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) Arròs amb pollastre i bolets Pa blanc/integral i Fruita fresca	**13** Crema blanca dos llegums Truita de patata i carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	**14** Sopa d`au amb pistons Filet de gall dindi amb salsa Patates panaderes al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca	**15** Bròquil al vapor amb patata Botifarra a la planxa Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pa blanc/integral i Iogurt natural	**16** Espirals gratinats Cinta de llom a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca
19 Llenties amb carbassa Truita de patata i ceba Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	**20** Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Pit de gall dindi al forn Enciam i cogombre Pa blanc/integral i Fruita fresca	**21** Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons amb pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	**22** MENÚ SANTA JOAQUIMA VEDRUNA Macarrons amb tomàquet Cinta de llom a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Pastís	**23** Crema de carbassó amb ceba cruixent Contracuixa de pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca
26 Crema de verdures de temporada Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada) Pa blanc/integral i Fruita fresca	**27** Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Iogurt natural	**28** Coliflor amb beixamel gratinada Pollastre rostit amb poma Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i Fruita fresca	**29** Arròs tres delícies Gall dindi rostit amb patates, tomàquet i ceba Pa blanc/integral i Fruita fresca	**30** Pèsols saltejats amb patates i pernil salat Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca

Hostesa

CrEa la Teva RutiNa Saludable En FamíLia

INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT

MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA

RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA

SEGUEIX UNA DIETA SANA

CAMINA O VES AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT

SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES

FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT

APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA

PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pastaforrós
pastaforrós	>	verdura
llegums	>	verdura o pastaforrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn o peix
peix	>	ou o carn
llegums	>	verdura o ou
carn	>	ou o peix

POSTRES

fruita o llet

Entitats col·laboradores:

AEPNAA · FEN · Fundació ARNE · FEACAB · naus · ecom · AEC · LAZTAN

www.hostesa.com